

Helpwch eich disgyblion i reoli straen arholiadau yr haf hwn gyda chyngor ymarferol Place2Be.



### Torri arholiadau a llwyth gwaith adolygu yn dalpiau sy'n hawdd i'w rheoli

Cydweithiwch gyda disgyblion i wneud hyn, neu fodelu sut i greu cynllun yn annibynnol. Ceisiwch annog disgyblion i neilltuo ychydig o amser penodol ar gyfer ymlacio hefyd.



### Dywedwch wrth fyfyrwyr beth sy'n achosi straen

Defnyddiwch sesiwn ymgynnull neu sesiwn addysg bersonol, gymdeithasol, iechyd ac economaidd (PSHE) i gael trafodaeth fanylach ar reoli straen.

Soniwch am straen fel symptom corfforol – mae hyn yn ei normaleiddio, sy'n gallu gwneud iddo deimlo'n llai llethol. Esboniwch, pan fydd straen yn cyrraedd dwyster penodol, y gall arwain at ddwysáu ymwybyddiaeth gorfforol a seicolegol. Mae hyn fel arfer yn ein galluogi i berfformio'n dda o dan bwysau, ond gall orymateb neu fethu ag ailosod ei hun yn iawn a gall hyn wneud i ni deimlo'n nerfus.



### Byddwch yn esiampl dda

Siaradwch yn agored am sut rydych chi'n ymdopi â'ch sefyllfaoedd anodd eich hun, fel bod gan ddisgyblion esiampl positif o ran rheoli eu hemosiynau a'u hamser. Gallai hyn gynnwys cael bath hamddenol, neu ysgrifennu cynllun wythnosol i reoli eich llwyth gwaith.



### Cyfeiriwch fyfyrwyr at adnoddau defnyddiol

Rhowch wybod i ddisgyblion am ffynonellau cymorth a chyngor annibynnol. Rhannwch y dolenni hyn a'u hychwanegu at eich gwefan, er mwyn sicrhau bod gan ddisgyblion yr adnoddau i ddefnyddio strategaethau clyfar ar gyfer arholiadau, rheoli straen a gwneud dewisiadau da am eu ffordd o fyw da yn ystod cyfnod yr arholiadau:

- [Delio gyda chyfnod arholiadau, Place2Be](#)
- [Straen a phwysau arholiadau, Childline](#)
- [Straen arholiadau, BBC Bitesize](#)
- [Straen arholiadau, Ymgyrch yn erbyn Byw Yn Ddiflas \(CALM\)](#)
- [Straen arholiadau, Meddyliau Myfyrwyr](#)



### Darparwch ofod tawel

Neilltuwch ystafell yn yr ysgol y gall disgyblion ei defnyddio i ymlacio yn ystod cyfnodau arholiadau.



### Helpwch ddisgyblion i ymlacio ar ôl arholiadau

- Ar gyfer disgyblion ysgolion cynradd, cynhaliwch weithgareddau i'w helpu i ymlacio megis celf neu chwaraeon.
- Gyda disgyblion hŷn, ceisiwch eu hannog i beidio â thrafod cwestiynau'n fanwl iawn. Ni allant fynd yn ôl a newid eu hatebion, felly nid yw'n gwneud unrhyw ddaioni i fyfyrion am yr hyn y gallent fod wedi'i wneud yn wahanol.

### Edrychwch ar ôl eich hun hefyd

Mae cyfnodau arholiadau yn gallu bod yn gyfnod llawn straen i athrawon ac ysgolion, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gofalu am eich lles eich hun. Rydyn ni wrth ein bodd â'r cyngor hwn ar sut i ymdrin â straen gan y [Bartneriaeth Cymorth Addysg](#).

- Tecstiwch [CONNECT](#) i 85258 yn rhad ac am ddim i siarad â Shout
- Ffoniwch 0800 0562 561 i siarad â'r Llinell Gymorth Partneriaeth Cefnogi Addysg
- Ewch i [place2be.org.uk/help](https://place2be.org.uk/help) am fwy o gyngor